

# گاستروآتریت

## (اسهال و استفراغ عفونی)



### تعریف:

این بیماری ناشی از التهاب معده و روده ها در اثر عفونت یا مسمومیت غذایی بوده و شایع ترین علت بروز آن ویروس ها هستند.

### علائم:

- ✓ تهوع و استفراغ که اغلب ۱-۲ روز طول می کشد.
- ✓ اسهال که معمولاً ۱-۳ روز طول می کشد اما ممکن است تا ۱۰ روز ادامه یابد.
- ✓ تب خفیف
- ✓ بی اشتها
- ✓ دل پیچه و درد شکمی
- ✓ احساس خستگی
- ✓ ضعف و درد عضلانی
- ✓ اسهال ممکن است با دفع مخاط یا خون همراه باشد.
- ✓ تا زمان بهبودی به نکات زیر توجه کنید:
- ✓ این بیماری واگیردار و مسری است و به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می شود.

✓ علائم معمولاً ۳-۵ روز بعد بهبودی می یابند اما ممکن است بهبودی کامل ۷-۱۰ روز طول بکشد.

✓ اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید پنژ شک معالج خود را در جریان بگذارید.

✓ جهت کم آبی بدن می توانید از محلولهای آماده او آراس (ORS) استفاده کنید. هر بسته پودر را در ۴ لیوان آب سرد حل و در زمان تشنگی از آن مصرف کنید.

✓ روزانه مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید. توصیه می شود از مایعات کاملاً سرد استفاده کنید.

✓ ۱-۲ ساعت پس از بروز استفراغ از خوردن و آشامیدن خودداری کنید.

✓ در صورت گرسنگی ابتدا غذاهای ساده و خشک با حجم کم استفاده کنید سپس برنج، سیب، موز، نان، گوشت

و سبزیجات پخته، سیب زمینی و ماست شیرین (کم چرب) استفاده کنید.

✓ استراحت کافی داشته باشید.

✓ هنگام خوابیدن زیر سر خود را کاملاً بالا بیاورید.

توجه: در صورت استفراغ...

✓ برای کاهش درد شکم می توانید دوش آب گرم بگیرید یا شکم را گرم کنید.

✓ دستان خود را مرتباً با آب گرم و صابون بشوید.

✓ تا زمان رفع علائم از تهیه و طبخ غذا برای سایرین خودداری کنید.

✓ مواد غذایی تازه و فاسدشدنی را در یخچال نگهداری کنید.

### بیماران از مصرف موارد زیر خودداری کنند:

- مصرف خودسرانه داروهای ضد اسهال و انواع آنتی بیوتیک
- اسپرین، بروفن، ناپروکسن: چون باعث تشدید درد در ناراحتی معده می شود. در صورت نیاز تنها از استامینوفن برای بهبودی درد و تب استفاده کنید.
- شیر، چای سنگین و نوشیدنی های حاوی کافئین مثل انواع قهوه و نسکافه.
- آب میوه های بسته بندی شده و نوشیدنی های بسیار شیرین.
- آبهای با منبغ نامطمئن یا نامشخص.

## کاستروآتیریت

### (اسهال و استفراغ عفونی)



• بستنی و لبنیات محلی و غیر بسته بندی مصرف نکنید .

✓ فقط از میوه هایی استفاده کنید که خودتان می توانید پوست آنرا بطور کامل جدا کنید.

✓ به هیچ وجه اقدام به خرید هیچ گونه مواد غذایی از فروشندگان دوره گرده، دست فروش ها و دکه های کنار خیابان نکنید.

✓ از دستشویی و توالت های عمومی بخصوص در جاده ها و خیابان ها استفاده نکنید.

✓ از شنا کردن در استخرها یا سواحل شلوغ خودداری کنید.

✓ از تماس نزدیک و دست دادن با افراد ناشناس خودداری کنید .

• غذاهای بسته بندی شده، فست فود، خامه ، کره، مایونز، شکلات، غذاهای بسیار چرب و انواع سس ها.

• استعمال سیگار و تنباکو.

• هنگام مسافرت به نکات زیر توجه کنید:

✓ اسهال مسافرتی اغلب ناشی از عدم رعایت بهداشت آب و غذاست.

✓ در طول مسافرت به هیچ وجه از آب شیر برای

آشامیدن یا حتی مسواک زدن استفاده نکنید.

✓ فقط از آب های بسته بندی شده یا آبی که حداقل ۱۰ دقیقه جوشانده شده برای آشامیدن یا تولید یخ استفاده کنید.

✓ از مصرف انواع نوشیدنی های گیاهی یا شربت های محلی دست ساز پرهیز کنید.

✓ جهت نوشیدن انواع مایعات از لیوان شخصی خود یا لیوان های یکبار مصرف استفاده کنید .

✓ از مصرف انواع سبزیجات خام و سالاد در

رستوران ها بخصوص در جاده ها خودداری کنید.